



## The Effectiveness of Mindfulness-based Forgiveness on Life Expectancy in Addicted Female Treated in Zahedan, Iran Compulsory Residence Centers

Reyhaneh Razavi<sup>1</sup>, Ali Arab<sup>2\*</sup>, Mahmoud Shirazi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Psychology, Faculty of Psychology & Educational Sciences, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran.

<sup>2</sup> Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences & Psychology, University of Sistan & Baluchestan, Zahedan, Iran.

### ABSTRACT

**Aims:** Addiction is a factor of despair, lack of return to life and a social, cultural and psychological problem in women consumers. The aim of the present study was to investigate the effectiveness of mindfulness-based forgiveness on life expectancy in female drug addicts in Zahedan, Iran.

**Materials & Methods:** This semi-experimental study of pre-post experimental type with control group in compulsory residential accommodation centers in Zahedan, Iran was conducted in the summer of 2018. Among these individuals, 30 female addicts who were eligible for study were randomly selected and randomly assigned to two groups of 15 individuals. All participants completed the Schneider Life Hope Questionnaire in the pre-test phase. For the experimental group, the training sessions were held for 6 60-minute sessions and were group-trained for one month based on mindfulness-based forgiveness. In this study, one-way analysis of covariance under SPSS 24 software was used to evaluate the effectiveness of treatment.

**Findings:** The mean age of 15 participants in the experimental and control groups was 33.3±8.3 and 34.0±9.3, respectively. The mean life expectancy scores of the experimental group increased significantly in the post-test (36.67±7.26) compared to the pre-test (30.20±8.60). However, no significant difference was observed in the pretest (30.53±9.05) and post-test (31.33±7.17) control group. There was a significant difference between the mean life expectancy in the experimental and control groups ( $F=13.716$ ;  $p<0.001$ ). By eliminating the effect of pre-test scores on the adjusted average life expectancy by group, there was a significant difference in the post-test phase. The averages increased after the pre-test effect was removed after the test, and the adjusted life expectancy averages for the experimental and control groups were 33.77 and 31.22, respectively, indicating the effect of mindfulness-based life expectancy training on pre-test life on adjusted averages.

**Conclusion:** Mindfulness-based forgiveness training can have a positive effect on life expectancy in female addicts.

**KEYWORD:** Mindfulness; Forgiveness; Life Expectancy

#### How to cite this article

Razavi R, Arab A, Shirazi M. The Effectiveness of Mindfulness-based Forgiveness on Life Expectancy in Addicted Female Treated in Zahedan, Iran Compulsory Residence Centers. J Police Med. 2020;9(3):157-164.

#### \*Correspondence:

Address: Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences & Psychology, University of Sistan & Baluchestan, Daneshgah Ave, Zahedan, Iran. Postal Code: 9816845981 Phone: +989151900439 Tel: Fax: +9833488254 Mail: Aliarab@edpsy.usb.ac.ir

#### Article History

Received: 13/07/2019

Accepted: 09/05/2020

ePublished: 03/07/2020

### CITATION LINKS

[1] Neurobiologic advances from the brain disease ... [2] Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience ... [3] Monitoring the future national survey results on drug use ... [4] Cellular basis of memory for addiction ... [5] Molecular neuropharmacology: A foundation for clinical ... [6] Integration of impulsivity and positive mood to predict risky ... [7] Illustrated toxicology with study questions ... [8] Full catastrophe living: using the wisdom of your body ... [9] Mindfulness interventions ... [10] Effectiveness of stress coping training on the quality of life ... [11] Comparing mindfulness in the blind and matched ... [12] A Comparison of Life Expectancy, Feelings of Guilt ... [13] Hope in advanced cancer patients ... [14] Hope and health: measuring the will and ways ... [15] Emotion regulation and substance use frequency in women ... [16] Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy ... [17] Being mindful about mindfulness ... [18] How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based ... [19] Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals ... [20] Mental training as a tool in the neuroscientific study of brain ... [21] Methadone and oral health—a brief review ... [22] Mindfulness-based stress reduction as a stress ... [23] Atomoxetine does not alter cocaine use in ... [24] The neurocircuitry of illicit psychostimulant addiction ... [25] Mindfulness interventions for psychosis ... [26] Interpersonal forgiveness within the helping professions ... [27] The efficacy of forgiveness intervention in college age adults ... [28] Mindfulness-based interventions: an antidote to suffering ... [29] Mindfulness-based interventions for people diagnosed ... [30] Critical analysis of the efficacy of meditation therapies ... [31] Investigate the effectiveness of psychological treatment on the life quality ...



## اثربخشی بخشایش مبتنی بر ذهن آگاهی بر امید به زندگی در معتادان متجاهر زن تحت درمان در مراکز اقامتی اجباری شهرستان زاهدان

ریحانه رضوی<sup>۱</sup>، علی عرب<sup>۲\*</sup>، محمود شیرازی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران.  
<sup>۲</sup> گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

### چکیده

**اهداف:** اعتیاد عامل ناامیدی، عدم برگشت به زندگی و یک معضل اجتماعی، فرهنگی و روان شناختی در زنان مصرف کننده است. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی بخشایش مبتنی بر ذهن آگاهی بر امید به زندگی در معتادان متجاهر زن در شهرستان زاهدان بود.

**مواد و روش ها:** این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل در مراکز اقامتی اجباری ترک شهرستان زاهدان در تابستان ۱۳۹۷ انجام شد. از بین این افراد، ۳۰ زن معتاد متجاهر که شرایط ورود به مطالعه را داشتند به روش غیر تصادفی در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره کنترل و آزمایش قرار گرفتند. تمامی شرکت کنندگان در مرحله پیش آزمون، پرسش نامه امید به زندگی اشنايدر را تکمیل کردند. برای گروه آزمایش جلسات آموزش به مدت ۶ جلسه ۶۰ دقیقه ای برگزار شد و به شیوه گروهی به مدت یک ماه تحت آموزش بخشایش مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند. در این مطالعه به منظور بررسی اثربخشی درمان از تحلیل کواریانس یک راهه تحت قالب نرم افزار SPSS 24 استفاده شد.

**یافته ها:** میانگین سنی ۱۵ شرکت کننده گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۳۳/۳±۸/۳ و ۳۴/۰±۹/۳ سال بود. میانگین نمرات امید به زندگی گروه آزمایش، در پس آزمون (۳۶/۶۷±۷/۲۶) نسبت به پیش آزمون (۳۰/۲۰±۸/۶۰) افزایش معناداری یافته بود. این در حالی بود که در پیش آزمون (۳۰/۵۳±۹/۰۵) و پس آزمون (۳۱/۳۳±۷/۱۷) گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده نشد. بین میانگین امید به زندگی در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت (F=۱۳/۷۱۶; p<۰/۰۰۱). با حذف تأثیر نمرات پیش آزمون بین میانگین تعدیل شده امید به زندگی بر حسب گروه، در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود داشت. میانگین ها پس از حذف اثر پیش آزمون در پس آزمون افزایش یافت و میانگین های تعدیل شده امید به زندگی برای گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۳۳/۷۷ و ۳۱/۲۲ شد که نشان دهنده اثر آموزش بخشایش مبتنی بر ذهن آگاهی بر امید به زندگی برای پیش آزمون بر حسب میانگین های تعدیل شده بود.

**نتیجه گیری:** آموزش بخشایش مبتنی بر ذهن آگاهی بر امید به زندگی در معتادان متجاهر زن می تواند تأثیر مثبت داشته باشد.

### نحوه استناد به این مقاله

Razavi R, Arab A, Shirazi M. The Effectiveness of Mindfulness-based Forgiveness on Life Expectancy in Addicted Female Treated in Zاهدان, Iran Compulsory Residence Centers. J Police Med. 2020;9(3):157-164.

### نویسنده مسئول:

آدرس پستی دانشگاه: سیستان و بلوچستان، خیابان دانشگاه، دانشگاه سیستان و بلوچستان، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، گروه روان شناسی.  
کد پستی: ۹۸۱۶۴۵۹۸۱  
تلفن همراه: ۰۹۱۵۱۹۰۰۴۳۹  
تلفن ثابت: -  
فکس: ۳۳۴۸۸۲۵۴  
پست الکترونیک: Aliarab@edpsy.usb.ac.ir

### تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۳۹۸/۰۴/۲۲  
پذیرش: ۱۳۹۹/۰۲/۲۰  
چاپ: ۱۳۹۹/۰۴/۱۵

**کلیدواژه ها:** ذهن آگاهی، بخشایش، امید به زندگی

### لینک های استناد

- [1] Neurobiologic advances from the brain disease ... [2] Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience ... [3] Monitoring the future national survey results on drug use ... [4] Cellular basis of memory for addiction ... [5] Molecular neuropharmacology: A foundation for clinical ... [6] Integration of impulsivity and positive mood to predict risky ... [7] Illustrated toxicology with study questions ... [8] Full catastrophe living: using the wisdom of your body ... [9] Mindfulness interventions ... [10] Effectiveness of stress coping training on the quality of life ... [11] Comparing mindfulness in the blind and matched ... [12] A Comparison of Life Expectancy, Feelings of Guilt ... [13] Hope in advanced cancer patients ... [14] Hope and health: measuring the will and ways ... [15] Emotion regulation and substance use frequency in women ... [16] Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy ... [17] Being mindful about mindfulness ... [18] How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based ... [19] Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals ... [20] Mental training as a tool in the neuroscientific study of brain ... [21] Methadone and oral health—a brief review ... [22] Mindfulness-based stress reduction as a stress ... [23] Atomoxetine does not alter cocaine use in ... [24] The neurocircuitry of illicit psychostimulant addiction ... [25] Mindfulness interventions for psychosis ... [26] Interpersonal forgiveness within the helping professions ... [27] The efficacy of forgiveness intervention in college age adults ... [28] Mindfulness-based interventions: an antidote to suffering ... [29] Mindfulness-based interventions for people diagnosed ... [30] Critical analysis of the efficacy of meditation therapies ... [31] Investigate the effectiveness of psychological treatment on the life quality ...

## مقدمه

در آینده است [۱۳]. این موضوع در زنان مصرف کننده و به خصوص در زنان متجاهر بسیار پایین است. Snyder و همکارانش امید را مجموعه‌ای شناختی می‌دانند که مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع گوناگون (تصمیم‌های هدف‌مدار) و مسیرها (شیوه‌های انتخاب شده برای نیل به اهداف) است. بنابراین، امید یا تفکر هدف‌مدار [۱۴] از دو مؤلفه مرتبط به هم یعنی مسیرهای تفکر و منابع تفکر، تشکیل شده است. مسیرهای تفکر، انعکاس‌دهنده ظرفیت فرد برای تولید کانال‌های شناختی برای رسیدن به اهداف است و منابع تفکر هم عبارت‌اند از افکاری که افراد درباره توانایی‌ها و قابلیت‌هایشان برای عبور از مسیرهای برگزیده تعریف کرده‌اند. شواهد و تحقیقاتی زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند بین بالابودن میزان امید افراد و موفقیت آنها در فعالیت‌های ورزشی، میزان پیشرفت تحصیلی، سلامت جسمی و روانی ارتباط وجود دارد [۱۵].

یکی از مکانیزم‌هایی که افراد بیمار از جمله معتادان می‌توانند نسبت به ترک خود امیدوارتر باشند، بخشایش مبتنی بر ذهن آگاهی است. بخشایش عبارت از عمل بخشودن و حالتی از بخشوده شدن و نیز رهایی از احساس انزجار نسبت به عمل ارتكابی غلط، اغماض از طلب خسارت یا جبران عمل از سوی فرد خاطی و چشم‌پوشی از تقصیر وی است [۱۶]. بخشش نیاز درونی است که افراد را به سوی جلوگیری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتارکردن به‌طور مثبت نسبت به کسی که به‌طور منفی با آنها رفتار کرده است، نیازمند می‌سازد [۱۷]. به عبارت دیگر، در بخشایش کاهش بی‌زاری از خطاکار و میل به آشتی و حسن نیت نسبت به وی، به رغم اعمال مخربش افزایش می‌یابد [۱۸] و ذهن آگاهی را می‌توان توانایی خودتنظیمی توجه و هدایت آن به طرف یک تجربه قلمداد نمود، بر این اساس تنظیم سنجیده توجه، جزء مرکزی ذهن آگاهی است [۱۹]. ذهن آگاهی مهارتی است که به افراد اجازه می‌دهد که در زمان حال، حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت کننده‌اند، دریافت کنند [۲۰]. مطالعات نشان داده‌اند که استرس و نگرانی به بیماری‌های روانی [۲۱] مانند افسردگی [۲۲] و اضطراب [۲۳] کمک می‌کند و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش هر نشخوار فکری و نگرانی مؤثر است. ذهن آگاهی برای کاهش علائم افسردگی، برای کاهش اضطراب [۲۴]، استرس و در درمان اعتیاد به مواد مخدر مورد استفاده قرار گرفته است، همچنین می‌تواند یک استراتژی پیشگیرانه برای متوقف ساختن مشکلات سلامت روان باشد [۲۵]. مشکلات مربوط به مصرف مواد شامل جرم و جنایت، سرقت، تجاوز، قتل و فروپاشی خانواده، اثرات منفی بر سلامت فردی، اجتماعی داشته و بار مالی سنگینی بر جامعه تحمیل می‌کند. به همین دلیل نیاز به رویکرد پیشگیرانه و آموزش مهارت‌ها مؤثر ضروری به نظر می‌رسد. این موارد یکی از وظایف مهم و حیاتی قوه قضایی و نیروی انتظامی به عنوان ضابط قضایی است. همان‌طور که اشاره شد، زنان در پیشرفت و ارتقای خانواده نقش بسیاری مؤثری دارند و یکی از ارکان مهم در جامعه و به خصوص خانواده هستند. بنابراین توجه به سلامت روح و روان ایشان از مسائل مهم به شمار می‌آید و اعتیاد رو به رشد زنان یکی از معضلات جامعه است که باید پذیرفت و برای حل این مسئله چاره‌ای اندیشید. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی بخشایش مبتنی بر ذهن آگاهی بر امید به زندگی در معتادان متجاهر زن در شهرستان زاهدان بود.

زنان از نخستین قربانیان بسیاری از آسیب‌ها و انحرافات اجتماعی از جمله اعتیاد به مواد مخدر هستند. هزینه‌های اقتصادی بالا، مرگ و خودکشی، ازدواج‌های ناموفق، مشکلات نامطلوب رفتاری و اجتماعی و بهداشتی از پیامدهای اعتیاد در زنان است. با توجه به اینکه زنان، شالوده و بنیان خانواده و جامعه را تشکیل می‌دهند، چنانچه این رفتارهای پرخطر افزایش یابد، سلامت جامعه مورد تهدید قرار می‌گیرد و امنیت ملی و استحکام خانواده‌ها دچار تزلزل خواهد شد. لذا نیاز جامعه امروزی است که توجه بیشتری به این مسئله شود. پژوهش‌های گسترده‌ای در خصوص عوامل شناختی، اجتماعی، ژنتیکی و شخصیتی مؤثر بر اعتیاد انجام شده است. تحقیقات همواره ارتباط قوی بین اختلالات عاطفی و هیجانی و اختلالات مصرف مواد را نشان داده است [۱]. اعتیاد معضلی اجتماعی و فرهنگی است که عوامل مختلفی در شکل‌گیری و تداوم آن مؤثر هستند [۲]. بر اساس گزارش اداره مواد و جرایم سازمان ملل، نسبت زنان در جمعیت مصرف‌کننده مواد از ۱۰ درصد در کشورهای آسیایی تا ۴۰ درصد در کشورهای اروپایی تخمین زده شده است. بنابراین با در نظر گرفتن ۱۶ تا ۳۸ میلیون مصرف‌کننده مواد در جهان، تعداد زنان مصرف‌کننده قابل توجه است [۳]. طبق جدیدترین اطلاعات مرکز آمار ایران (۱۳۹۶)، تعداد ۲ میلیون و ۸۰۸ هزار نفر به عنوان آمار رسمی مصرف‌کنندگان مواد اعلام شده است که ۷ تا ۱۰ درصد آنان را زنان تشکیل می‌دهند. براساس آمار به‌دست‌آمده در کشور، ۴۷ درصد گرایش زنان به مصرف مواد برای کاهش دردهای جسمانی، ۲۴ درصد برای کنج‌کاو، ۲۰ درصد برای کسب لذت و ۹ درصد به دلیل کمبودهای عاطفی بیان شده است. اگرچه تعداد مردان معتاد از زنان معتاد بیشتر است، اما روند رو به رشد اعتیاد زنان در سال‌های اخیر بسیار نگران‌کننده است [۴]. اعتیاد یک موضوع بین رشته‌ای است که بعضی از متخصصان آن را بر اساس تغییرات فیزیولوژی بدن تعریف می‌کنند [۵]، [۶] و گروهی دیگر از نظریه‌پردازان اعتیاد را به عنوان یک فرآیند اجتماعی، فرهنگی و ژنتیکی مورد بررسی قرار می‌دهند [۷] و بالاخره برخی دیگر برای اعتیاد، چهار بُعد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی قائل می‌شوند [۸]، [۹].

همان‌طور که اشاره شد، تحقیقات بسیاری به بررسی موضوع اعتیاد، علل و عوامل آن پرداخته‌اند اما تحقیقات اندکی در مورد امید به زندگی در افراد مصرف‌کننده انجام شده است. در پژوهشی که در مورد مداخلات مبتنی بر افزایش بخشایش و امید به زندگی انجام شده بود، نشان داده شده است که افراد با روحیه بخشش بیشتر، به میزان پایین‌تری به مشکلات سلامت جسمی و روانی دچار می‌شوند [۱۰]. همچنین در پژوهش دیگری نیز مشخص شده است که روش‌های درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و بخشایش بر سلامت عمومی، اضطراب، کارکردهای اجتماعی و امید به زندگی در مصرف‌کنندگان مواد تأثیر مثبت دارد [۱۱]. گرچه در جهان پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در درک این اختلال و یافتن مناسب‌ترین راه پیشگیری و درمان آنها ایجاد شده است، لیکن از انجام تحقیق در مورد اعتیاد زنان تا دو دهه پیش کاملاً غفلت شده بود [۱۲].

امید به زندگی در تمام ابعاد زندگی عنصری ضروری است و یکی از معیارهای اساسی تعیین سطح کیفیت زندگی در جوامع امروزی محسوب می‌شود. امید، توانایی باور داشتن احساس بهتر،

## مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر به صورت نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل در تابستان سال ۱۳۹۷ در شهر زاهدان انجام شد. این مطالعه با اخذ مجوز از بهزیستی استان در میان تمامی زنان معتاد متجاهر که در مراکز اجباری تحت پوشش سازمان بهزیستی بودند، انجام شد. برای تعیین کفایت حجم نمونه در تحلیل آماری از روش کوهن استفاده شد. لذا به صورت غیرتصادفی از بین این افراد، ۳۰ نفر که شرایط ورود به مطالعه را داشتند، به عنوان نمونه انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل ۱۵ نفره به‌طور تصادفی قرار گرفتند و همسان‌سازی گروهی از نظر متغیرهای دموگرافیک انجام شد. معیار ورود به مطالعه، کسب نمرات پایین امید به زندگی و معیار خروج عدم رضایت افراد در ادامه مشارکت در مطالعه بود.

تمامی شرکت‌کنندگان در مرحله پیش‌آزمون، پرسش‌نامه امید به زندگی اشناپدر را تکمیل کردند. پرسش‌نامه‌ها توسط مسئولین مراکز اقامتی اجباری در محل مراکز و برای افراد بی‌سواد توسط روان‌شناسان مستقر در کمپ به‌صورت حضوری تکمیل و جمع‌آوری و سپس به پژوهشگر عودت داده شد.

**پرسش‌نامه امید به زندگی اشناپدر (۲۰۰۵):** هدف از این پرسش‌نامه ۱۲ سئوالی، ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد است [۱۴]. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای دارای گزینه‌های کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، نظری ندارم (۳)، موافقم (۴)، کاملاً موافقم (۵) است اما شیوه نمره‌گذاری در مورد سئوال‌ها شماره ۳، ۷ و ۱۱ معکوس است. برای به‌دست‌آوردن امتیاز کلی پرسش‌نامه، مجموع امتیازات تک‌تک سئوال‌ها را با هم محاسبه می‌کنند، امتیازات بالاتر (۵۵-۴۰ امتیاز) نشان‌دهنده امید به زندگی بیشتر در فرد پاسخ‌دهنده خواهد بود. روایی و پایایی این پرسش‌نامه توسط استادان رشته مدیریت دانشگاه مشهد مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است [۱۱]. میزان آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر ۰/۷۸ به‌دست آمد.

برای گروه آزمایش جلسات آموزش به مدت ۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برگزار شد و به شیوه گروهی به مدت یک ماه تحت آموزش بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی قرار گرفتند. جلسات آموزش به‌صورت کارگاه ۱۵ نفره و توسط اساتید مجرب حوزه سوءمصرف مواد برگزار شد. در این پژوهش از بسته آموزش بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی عرب و نخعی (۱۳۹۶) که بر اساس پروژۀ نه‌مرحله‌ای آموزش بخشایش دانشگاه استنفورد که توسط لاسکین، پس از تماس و مکاتبات توسط این پژوهشگران به طراحان بسته آموزشی ارسال گردید و همچنین کتاب آموزشی "ذهن‌آگاهی راهی برای بخشایش خود" نوشته کریستوفر گرمر، استفاده شد [۲۶، ۲۷]. چارچوب کلی بسته آموزشی دانشگاه استنفورد در طول دوره آموزش حفظ شد، اما جهت کمک به فهم بهتر مطالب، بخش‌هایی از کتاب‌های خودآموز "برای همیشه ببخش" نوشته لاسکین و "بخشایش یک انتخاب است" نوشته انرایت، به پیشنهاد نویسندگان در بسته آموزشی مورد استفاده قرار گرفت [۲۶، ۲۷]. از آنجا که بخشایش و ذهن‌آگاهی در پیشینه فرهنگی و مذهبی ما ایرانیان مفهومی آشنا و کاربردی است، نه به قصد بومی‌سازی و ایجاد تغییر اساسی در بسته آموزشی اصلی، بلکه تنها با هدف یادآوری کاربرد روزمره بخشایش و ذهن‌آگاهی در تعاملات جاری اجتماعی و بین‌فردی، مطالبی با اشاره به پیشینه مذهبی و فرهنگی بخشایش و ذهن‌آگاهی در ایران

به این بسته آموزشی اضافه شد. برای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای انجام نشد. در آخرین جلسه هر دو گروه آزمایش و کنترل به منظور تعیین میزان تأثیرگذاری مداخله در گروه آزمایش و تحلیل آن در مرحله پس‌آزمون قرار گرفتند.

**ملاحظات اخلاقی:** مجوز لازم از سازمان بهزیستی استان سیستان و بلوچستان به شماره ۱/۱۳۱۷ گرفته شد و برای اجرای پرسش‌نامه‌ها، اطمینان لازم به آزمودنی‌ها برای محرمانه‌بودن نتایج داده شد. همچنین هدف از اجرای آزمون، صادقانه و به دور از ابهام به تمامی شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. مشارکت در این پژوهش کاملاً اختیاری بود و محقق متعهد به حفظ اطلاعات شخصی شرکت‌کنندگان است. به منظور رعایت اصول اخلاق در پژوهش، یک هفته پس از پایان جلسات آموزش، برای گروه کنترل نیز کارگاه آموزش بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی برگزار شد.

**تجزیه و تحلیل آماری:** در این مطالعه به منظور بررسی اثربخشی درمان از تحلیل کواریانس یک‌راهه تحت قالب نرم‌افزار SPSS 24 استفاده شد.

## یافته‌ها

میانگین سنی دو گروه آزمایش و کنترل به ترتیب  $33/3 \pm 8/3$  و  $34/0 \pm 9/3$  سال بود و شرکت‌کنندگان ریزش نداشتند. با توجه به نتایج جدول ۱ بررسی و مقایسه سن، وضعیت تأهل، وضعیت تحصیلی و وضعیت اشتغال در دو گروه آزمایش و کنترل با استفاده از آزمون  $\chi^2$  نشان داد که دو گروه از لحاظ فراوانی سن ( $\chi^2=0/740$ ;  $p=0/740$ )، وضعیت تأهل ( $\chi^2=0/759$ ;  $p=0/740$ )، وضعیت تحصیلی ( $\chi^2=1/458$ ;  $p=0/692$ ) و وضعیت اشتغال ( $\chi^2=0/186$ ;  $p=0/666$ ) تفاوت معناداری نداشتند، بنابراین دو گروه به لحاظ سن، تأهل، تحصیل و اشتغال همسان بودند.

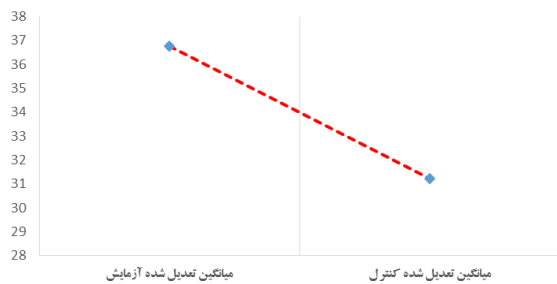
جدول ۱) تفاوت ویژگی‌های فردی در مطالعه آزمایشی

شاخص	وضعیت	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
سن	۲۰-۳۰ سال	۶	۴۰/۰	۴	۲۶/۷
	۳۰-۴۰ سال	۵	۳۳/۳	۶	۴۰/۰
	۴۰ به بالا	۴	۲۶/۷	۵	۳۳/۳
وضعیت تأهل	مجرد	۳	۲۰/۰	۵	۳۳/۳
	متاهل	۹	۶۰/۰	۸	۵۳/۳
تحصیلات	مطلقه	۳	۲۰/۰	۲	۱۳/۳
	بی‌سواد	۴	۲۶/۷	۲	۱۳/۳
	ابتدایی	۲	۱۳/۳	۳	۲۰/۰
وضعیت اشتغال	راه‌نمایی	۳	۲۰/۰	۵	۳۳/۳
	دیپلم و بالاتر	۶	۴۰/۰	۵	۳۳/۳
وضعیت اشتغال	خانه‌دار	۱۲	۸۰/۰	۱۱	۷۳/۳
	شاغل	۳	۲۰/۰	۴	۲۶/۷

میانگین نمرات امید به زندگی گروه آزمایش، در پس‌آزمون ( $36/67 \pm 7/26$ ) نسبت به پیش‌آزمون ( $30/20 \pm 8/60$ ) افزایش معناداری یافته بود. این در حالی بود که در پیش‌آزمون ( $30/53 \pm 9/05$ ) و پس‌آزمون ( $31/33 \pm 7/17$ ) گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده نشد.

به منظور بررسی خطی بودن رابطه بین متغیرهای وابسته و هم‌تغییر از نمودار پراکنش استفاده شد. توزیع داده‌ها و شیب





نمودار ۲) مقایسه امید به زندگی در گروه آزمایش و کنترل بر حسب میانگین های تعدیل شده

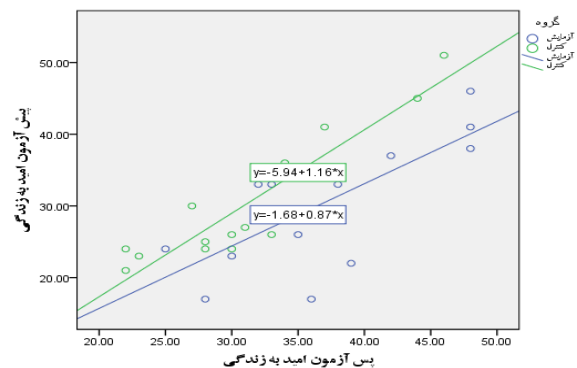
بحث

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر امید به زندگی در معتادان متجاهر زن انجام شد. نتایج نشان داد که بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب افزایش امید به زندگی در این افراد شد. این پژوهش با پژوهش‌های [۱۰]، [۱۱] و [۱۲] همسو است. در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت که درمان بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای مقابله‌ای منفی، بدبینانه و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مقابله‌ای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می‌کند [۲۸].

چنین استنباط می‌شود که بخشایش می‌تواند تغییرات مثبتی را در سلامت عاطفی ایجاد کند، سلامت جسمانی و روانی را افزایش دهد، حس قدرت و توان فردی را بازیابی نماید. همچنین بخشایش یک فرآیند معنوی و هیجانی است و از یک فرآیند شبه‌مرحله‌ای عبور می‌کند که شامل شوک و انکار، آگاهی از مورد سوءاستفاده و آزار قرار گرفتن، احساس صدمه دیدن، ماتم، خشم و تنفر است و فرصتی برای ابزار این احساسات به دیگران، نیاز به پذیرش این‌که آنها اشتباه کرده‌اند و امکان اجرای عدالت، بازسازی مرزها و زندگی را با گذشت سپری کردن و در نهایت امیدواری است. عدم آمادگی در بخشیدن می‌تواند به احساسات حل‌نشده‌ای مانند ماتم، خشم و تنفر و ناامیدی منجر شود. ویژگی‌هایی که در معتادان متجاهر زن تحت درمان، نمود بسیاری دارد. به نظر می‌رسد، معتادینی که ذهن‌آگاه نیستند و بخشودگی ندارند از این مسئله ناتوان بوده چرا که همواره در مورد وقایع پیرامون خود افکار منفی و ناامیدانه‌ای دارند. این در حالی است که افرادی که ذهن‌آگاهی بالایی دارند و خود و دیگران را بخشیده‌اند، به دلیل اینکه فرد روی توجه خود متمرکز است، از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ‌های هیجان‌مدار (ازجمله احساس خودکارآمدی پایین) خودداری نموده و باعث حس مثبت به خود و تعدیل افکار منفی می‌شود [۲۹].

بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب افزایش آگاهی و پاسخ‌های مسئله‌مدار به فرآیندهای روانی دخیل در تنش‌های هیجانی و استرس‌ها می‌شود، همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا در رابطه با همه تجارب (مثبت، منفی، خنثی) به آن‌چه که در هر لحظه اتفاق می‌افتد، کمتر واکنش نشان دهد [۳۰]. در بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی تجارب عاطفی و افکار مورد مشاهده قرار می‌گیرد و اثرات رفتاری مربوط به این تجارب کاهش یافته و منجر به تعادل بیشتر، عملکرد مؤثرتر و تماس واقعی با موقعیت‌ها و عدم واکنش‌پذیری می‌شود [۳۱]. عدم بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث می‌شود که افراد خود و واقعیت را تحریف شده ادراک نمایند

خطوط نمودار ۱) حکایت از خطی بودن روابط پیش‌آزمون-پس‌آزمون امید به زندگی داشت. پیش از انجام تحلیل کواریانس، پیش‌فرض‌های آن بررسی شدند. ابتدا یافته‌ها نشان داد همه مقیاس‌ها در پژوهش حاضر از کجی و کشیدگی کمتر از ۲| برخوردار بودند. همچنین آزمون شاپیرو نیز که به منظور بررسی نرمال بودن داده‌ها استفاده شد، نشان داد که فرضیه نرمال بودن داده‌ها برای اکثر زیرمقیاس‌ها برقرار بود ( $p > 0.05$ ). سطح معناداری اثر متقابل در متغیر وابسته نیز بزرگتر از ۰.۰۵ بود و مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون برقرار بود. به منظور بررسی خطی بودن رابطه بین متغیرهای وابسته و هم تغییر از نمودار پراکنش استفاده شد.



نمودار ۱) تعامل روابط خطی میان پیش‌آزمون-پس‌آزمون امید به زندگی

مطابق جدول ۲، بین میانگین امید به زندگی در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت ( $F=13/716$ ;  $p < 0.001$ ). مطابق با این نتایج، با حذف تأثیر نمرات پیش‌آزمون بین میانگین تعدیل‌شده امید به زندگی بر حسب گروه، در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود داشت. با توجه به اندازه تأثیر، میزان اثربخشی آموزش بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی در قابل توجه بود.

جدول ۲) نتایج تحلیل کواریانس روی نمره‌های پس‌آزمون امید به زندگی در گروه آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون

متغیر وابسته	منبع	مجموع مجذورات	F	معناداری	میزان تأثیر
امید به زندگی	پیش‌آزمون	۱۰۰۰/۶۱۲	۵۹/۲۴۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۸۷
	گروه	۲۳۱/۶۷۶	۱۳/۷۱۶	۰/۰۰۱	۰/۳۳۷
	خطا	۴۵۶/۰۵۵	-	-	-
مجموع	-	۳۶۳/۰۰۰	-	-	-

مطابق با نمودار ۲، میانگین‌ها پس از حذف اثر پیش‌آزمون در پس‌آزمون افزایش یافت و میانگین‌های تعدیل‌شده امید به زندگی برای گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۳۳/۷۷ و ۳۱/۲۲ شد که نشان‌دهنده اثر آموزش بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر امید به زندگی برای پیش‌آزمون بر حسب میانگین‌های جدید (تعدیل شده) بود.

### نتیجه‌گیری

آموزش بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر امید به زندگی در معتادان متجاهر زن می‌تواند تأثیر مثبت داشته باشد. ذهن‌آگاهی مبتنی بر بخشایش به بیماران معتاد کمک می‌کند که در تعامل با اعتیاد خود از خودانتقادی یا اقدام غیرانطباقی خودداری کنند، این واقعیت را بپذیرد که مشکل آنها امری اجتناب‌ناپذیر است و زمانی را برای بررسی نحوه واکنش به آن صرف کنند. این صرف زمان و جلوگیری از افکار غیرمنطقی با کنکاش بین واقعیت‌ها منجر به تعدیل احساسات منفی فرد به خود می‌گردد. به‌طور کلی می‌توان گفت بخشش مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث افزایش توان برای مقابله با مشکلات، بخشش و پذیرش خود و در نتیجه احساس توانمندی و امیدواری به زندگی خواهد شد.

**تشکر و قدردانی:** از سرکارخانم دکتر نخعی و دکتر متدین و همه دوستانی که در مراکز ترک و مراکز اقامتی اجباری ما را در این پژوهش یاری نمودند، تشکر می‌نماییم.

**تعارض منافع:** بدین وسیله نویسندگان مقاله تصریح می‌نمایند که هیچ‌گونه تعارض منافی در قبال مطالعه حاضر وجود ندارد.

**سهم نویسندگان:** ریحانه رضوی (نویسنده اول)، ارائه ایده و طراحی مطالعه، جمع‌آوری داده؛ علی عرب (نویسنده دوم)، تفسیر داده؛ محمود شیرازی (نویسنده سوم)، تحلیل آماری داده؛ همه نویسندگان در نگارش اولیه مقاله و بازنگری آن سهیم بودند و همه با تأیید نهایی مقاله حاضر، مسئولیت دقت و صحت مطالب مندرج در آن را می‌پذیرند.

**منابع مالی:** این مقاله برگرفته از رساله مقطع دکتری در رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان با کد مصوب ۱۰۹۲۰۷۰۲۹۶۱۰۰۷ بود و کلیه هزینه‌های آن توسط پژوهشگران تأمین شد.

و راهبردها و رفتارشان را جزء ثابت و دائمی شخصیت دانسته و باعث می‌شود تا به اعتیاد خود به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ داده و واکنش آنها کمتر توأم با تفکر و حل مسئله باشد. از طرفی عدم واکنش رفتارهای مسئله‌محور باعث بروز رفتارهایی می‌شود که فرد غالباً خود را به خاطرشان سرزنش می‌نماید و چرخه ناامیدی و عود مجدد تکرار می‌شود، بنابراین فرد در راستای افزایش ذهن‌آگاهی و بخشودگی خود و دیگران می‌تواند با اصلاح رفتار خویش و بازگشت به زندگی عادی و سالم احساس امیدواری بیشتری نماید.

پژوهش حاضر نیز همانند تمامی پژوهش‌ها با توجه به شرایط و ضوابط مربوط به تحقیقات علمی واجد محدودیت‌هایی بود. با توجه به عدم ادامه پژوهش در مرحله پیگیری به نظر می‌رسد نمی‌توان در مورد تأثیر درازمدت درمان به نتیجه قطعی رسید. محدودیت دیگری که مربوط به تحقیقات پرسش‌نامه‌ای است، بی‌علاقگی و بی‌انگیزگی برخی شرکت‌کنندگان در پژوهش بود. همچنین گاهی افراد برای ارائه تصویر بهتر از خود پاسخ برخی از سئوالات را به درستی نمی‌دهند. محدود بودن تعداد جلسات، کار بر روی تمامی جنبه‌های درمان را نیز با محدودیت روبه‌رو ساخت. این پژوهش نشان داد که درمان بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر امیدواری مؤثر است، لذا پیشنهاد می‌گردد در مطالعات بعدی نقش درمان بخشش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سایر متغیرهای مربوط به سلامتی معتادین بررسی گردد. همچنین افزایش تعداد جلسات و استفاده از درمان به مدت طولانی‌تر می‌تواند نتایج بهتری را در پی داشته باشد. با توجه به سادگی مفاهیم مربوط به درمان بخشایش مبتنی بر ذهن‌آگاهی، می‌توان از مواد مکتوب و فیلم‌های آموزشی و طراحی سایت‌های رایانه‌ای مناسب به آموزش فراگیر و گسترده در رابطه با عوامل تأثیرگذار اقدام کرد. همچنین برگزاری جلسات مشاوره گروهی به‌طور منظم و برنامه‌ریزی شده و تحت نظارت کارشناسان مراکز اقامتی معتادین برای افرادی که تمایل کمتری به ترک داشته و نسبت به آن مقاومت می‌ورزند، ضروری به نظر می‌رسد.

### References

- 1- Volkow ND, Koob GF, McLellan AT. Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *N Engl J Med*. 2016;374(4):363-71.
- 2- Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE, Holtzman DM. *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill Medical; 2015. 544 p.
- 3- Johnston L D, O'Malley P M, Bachman J G, Schulenberg J E. Monitoring the future national survey results on drug use. 1975-2010. Volume I: Secondary school students. 1st ed. Maryland: National Institute on Drug Abuse (NIDA); 2010. 773 p.
- 4- Nestler EJ. Cellular basis of memory for addiction. *Dialogues Clin Neurosci*. 2013;15(4):431-43.
- 5- Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE. *Molecular neuropharmacology: A foundation for clinical neuroscience*. 2nd ed. New York: McGraw-Hill Medical; 2009. Chapter 15, Reinforcement and Addictive Disorders. p. 364-75.
- 6- Cyders MA, Smith GT, Spillane NS, Fischer S, Annun AM, Peterson C. Integration of impulsivity and positive mood to predict risky behavior: development and validation of a measure of positive urgency. *Psychol Assess*. 2007;19(1):107-18.
- 7- Gupta PK. *Illustrated toxicology with study questions*. 1st ed. New York: Academic Press; 2018. Chapter 12, Drugs of use, dependence, and abuse. p. 331-56.
- 8- Kabat-Zinn J, Hanh TN. *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. 1st ed. New York: Bantam; 2009. 467 p.
- 9- Creswell JD. Mindfulness interventions. *Annu Rev Psychol*. 2017;68:491-516.
- 10- Rezaei S, Ahmadi S, Rezaei R, Adibi A. Effectiveness of stress coping training on the quality of life and mental health of the families of the quitting drug-addicted. *J Police Med*. 2019;8(2):81-5.
- 11- Nejati V. Comparing mindfulness in the blind and matched the sighted. *Iran J Forensic Med*. 2010;15(4):262-5.
- 12- Razavi R, Arab A, Shirazi M. A Comparison of Life Expectancy, Feelings of Guilt, and Psychosomatic Disorders between Revealing Female Addicts under Compulsory Treatment and Self-Introduced Female Addicts. *J Police Med*. 2019;8(2):69-73.

- 13- McClement SE, Chochinov HM. Hope in advanced cancer patients. *Eur J Cancer*. 2008;44(8):1169-74.
- 14- Snyder CR, Irving L, Anderson JR. Hope and health: measuring the will and ways, In: C. R. Snyder C. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*. New York, Pergamum Press. 1994;285-305.
- 15- Axelrod SR, Pereplechikova F, Holtzman K, Sinha R. Emotion regulation and substance use frequency in women with substance dependence and borderline personality disorder receiving dialectical behavior therapy. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2011;37(1):37-42.
- 16- Kaviani H, Javaheri F, Bahiray H. Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in reducing automatic thoughts, dysfunctional attitude, depression and anxiety: A sixty day follow-up. *J Adv Cogn Sci*. 2005;7(1):49-59.
- 17- Pagnini F, Philips D. Being mindful about mindfulness. *Lancet Psychiatry*. 2015;2(4):288-9.
- 18- Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clin Psychol Rev*. 2015;37:1-12.
- 19- Khoury B, Sharma M, Rush SE, Fournier C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*. 2015;78(6):519-28.
- 20- Slagter HA, Davidson RJ, Lutz A. Mental training as a tool in the neuroscientific study of brain and cognitive plasticity. *Front Hum Neurosci*. 2011;5:17.
- 21- Brondani M, Park PE. Methadone and oral health—a brief review. *J Dent Hyg*. 2011;85(2):92-8.
- 22- Sharma M, Rush SE. Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2014;19(4):271-86.
- 23- Walsh SL, Middleton, LS, Wong CJ, Lofwall, MR. Atomoxetine does not alter cocaine use in cocaine dependent individuals: a double blind randomized trial. *Drug alcohol depend*. 2013;130(1-3):150-7.
- 24- Taylor SB, Lewis CR, Olive MF. The neurocircuitry of illicit psychostimulant addiction: acute and chronic effects in humans. *Subst Abuse Rehabil*. 2013;4:29-43.
- 25- Aust J, Bradshaw T. Mindfulness interventions for psychosis: a systematic review of the literature. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2017;24(1):69-83.
- 26- Enright RD, Eastin DL, Golden S, Sarinopoulos I, Freedman S. Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values*. 1991;36(2):84-103.
- 27- Luskin FM, Ginzburg K, Thoresen CE. The efficacy of forgiveness intervention in college age adults: Randomized controlled study. *Humboldt J Soc Rel*. 2005;29(2):163-84.
- 28- Black DS. Mindfulness-based interventions: an antidote to suffering in the context of substance use, misuse, and addiction. *Subst Use Misuse*. 2014;49(5):487-91.
- 29- Strauss C, Cavanagh K, Oliver A, Pettman D. Mindfulness-based interventions for people diagnosed with a current episode of an anxiety or depressive disorder: a meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS one*. 2014;9(4):e96110.
- 30- Jain FA, Walsh RN, Eisendrath SJ, Christensen S, Cahn BR. Critical analysis of the efficacy of meditation therapies for acute and subacute phase treatment of depressive disorders: a systematic review. *Psychosomatics*. 2015;56(2):140-52.
- 31- Ali Akbari Dehkordi M, Alipor A, Saberi A. Investigate the effectiveness of psychological treatment on the life quality and coping styles of Shishe abusers, based on matrix model. *World Scientific News*. 2016;54:98-109.

این صفحه آگاهانه سفید گذاشته شده است